



げんきな子

H.30 5月
浜岡東小学校 保健室



あたらしい学年がスタートして1ヶ月、「がんばるぞ!」と気合を入れてスタートしたみなさんも疲れがたまっていないですか? 5月の連休が終わったこの時期は疲れが出やすく体調をくずしやすい時です。運動会も近づいてきて忙しいですが、こういう時こそ規則正しい生活を心がけましょう。

思いあたる人はいませんか?

新しいクラス・友だち・勉強などで緊張……



フツと力がぬけたのはいいが、ダラダラすごす

やる気がしない~



4月

5月GW

GWのあと

まずは生活リズムを見直そう!



清潔な生活が
できているか



なぜ大切なの?? 規則正しい生活 (早寝・早起き)

① わたしたちの体には、体内時計が入っています。



② お休みだからといって朝ねぼうをしていると……



③ 体内時計はくるってしまいます!



⑤ いっぱいねたのになんだかだるい。
勉強にも集中できない……



④ 体内時計はすぐにはもとにもどせません! だからそんなお休みをすごしたあとの月曜日は……



保護者の方へ

4月当初の保健関係書類のご提出、ありがとうございました。新年度がスタートしてすぐに身体測定・視力検査・聴力検査（1・2・3・5年生）が行われました。今後も、尿検査・歯科検診・内科検診・耳鼻科検診・心音心電図検査（1・4年生）・生活習慣病検診（4年生）が行われます。よろしくお願いします。

◆健康診断の結果について◆

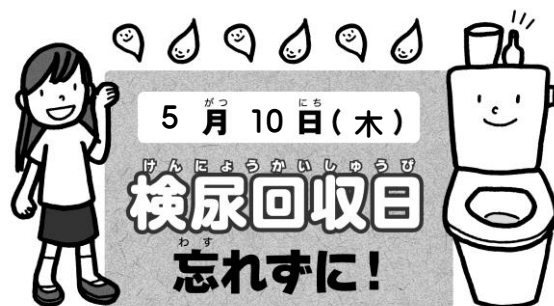
健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、健康診断結果のお知らせをお渡ししています（歯科検診結果のみ全員に結果を通知しています）。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めに、専門医へ受診することをおすすめします。また、受診した際は、医師に診断結果を書いていただき、担任に提出してください。よろしくお願いします。



□耳鼻科検診



□歯科検診

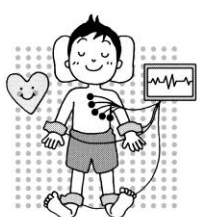


引き続き実施中！

今月の健康診断



□運動器検診
内科検診



□心電図検査
生活習慣病健診



□尿検査

5/10(木)尿検査提出日	全学年
5/10(木)内科検診	1・2年
5/15(火)歯科検診	4・5・6年
5/16(水)歯科検診	1・2・3年、たんぽぽ
5/17(木)内科検診	3・4年
5/23(水)心電図検査	1・4年 生活習慣病健診 4年
5/24(木)内科検診	5・6年、たんぽぽ
5/29(火)耳鼻科検診	2・5年

5月に入り今後ますます暑くなることが予想されます。
運動会に向けて、外での活動も増えます。そこでお願いがあります。

- 水分を多めに持たせてください。
 - 調節しやすい服装にしてください。
 - 帽子を忘れていないか確認をお願いします。（休み明け）
- よろしくおねがいします。